



2026-01-02
Ritmo Latino Dansstudio
Alba Lopez

Policy för hälsosam träning och sunda träningsideal

Ritmo Latino Dansskola

Syfte

Ritmo Latino Dansskola verkar för att främja fysisk och psykisk hälsa genom dans. Denna policy syftar till att säkerställa en trygg, inkluderande och hållbar träningsmiljö för alla deltagare.

Grundprinciper

Verksamheten utgår från följande principer:

- **Individanpassad träning:** Träning ska utformas med hänsyn till varje individs förutsättningar, behov och nivå.
- **Kroppssacceptans:** Vi främjar ett positivt och respektfullt förhållningssätt till den egna kroppen och andras kroppar.
- **Balans och återhämtning:** Träning ska ske i balans med återhämtning och bidra till långsiktigt välmående.
- **Prestationsfri utveckling:** Glädje, gemenskap och personlig utveckling prioriteras framför prestation och jämförelse.

Ställningstagande

Ritmo Latino Dansskola tar tydligt avstånd från:

- Osunda kroppsideal
- Överträning
- Prestationskrav som riskerar att påverka hälsa och självkänsla negativt

Ansvar och tillämpning

- Ledare och instruktörer ansvarar för att verksamheten bedrivs i enlighet med denna policy.
- Deltagare ska bemötas med respekt och ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt.
- Policyn ska genomsyra undervisning, kommunikation och bemötande inom hela verksamheten.

Mål

Målet är att alla – oavsett ålder, kropp, bakgrund eller erfarenhet – ska känna sig välkomna, trygga och motiverade att delta och utvecklas i dansen.